御殿下記念館　運動プログラム・スケジュール　2025年4月～

曜日	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
月	17:30 シェイプアップボクシング Lenn 18:15 18:25 アシュタンガヨガ 齊藤 19:15	12:15 スリムサーキット 加治木 12:45		
火	12:10 やさしいYoga 小山 12:50 17:30 エアロ(初級) 高橋 18:15 18:20 アロマヨガ 渡辺 19:10 19:20 ヨガ 渡辺 20:05		19:05 サバット JSC専任講師 20:05	
水	17:30 フローヨガ 浅野 18:15 18:25 ボディアタック 大平 19:15 19:25 バレエ(中級) 坂下 20:10	12:15 スリムサーキット 小山 12:45		
木	12:10 ピラティス 松田 12:50 17:30 シェイプアップボクシング Lenn 18:15 18:30 ダンスフィットネス 川村 19:15 19:25 エアロ(初級) 川村 20:10			
金	12:10 瞑想とヨガ 浅野 12:50 17:30 ピラティス 荻原 18:15 18:25 ZUMBA 石川 19:10 19:20 ヒップホップ(初中級) 宮本 20:10	12:15 スリムサーキット 高橋 12:45		18:30 スイミング 京谷 19:30
土	12:00 ジャズ(初級) 二川 12:50 13:00 バレエ(初めて) 谷口・荻原 13:50 14:10 ピラティス 中澤 15:00 15:10 エアロ(初中級) 小山 16:00 16:10 リラクゼーションヨガ 佐藤 17:00 17:10 ヨガ 佐藤 18:10		14:00 サバット JSC専任講師 15:00	

※ 👟：室内シューズが必要です

19:25から移動

月曜夕方から移動

1, 3, 5週：谷口
2, 4週：荻原 愛

トレ室で行うこともあります

各クラスはこのように色別表示されています。

- 有酸素系
- カルチャースクール系
- リラクゼーション系
- トレーニング系